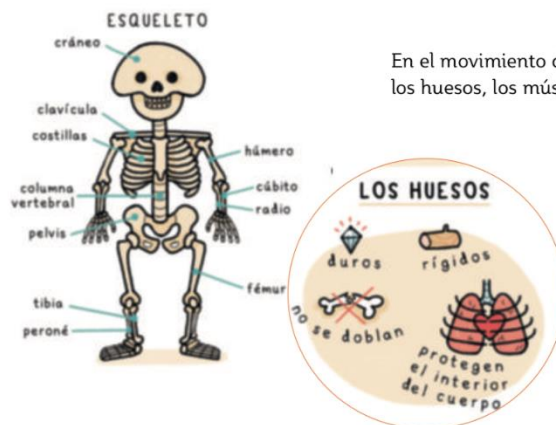
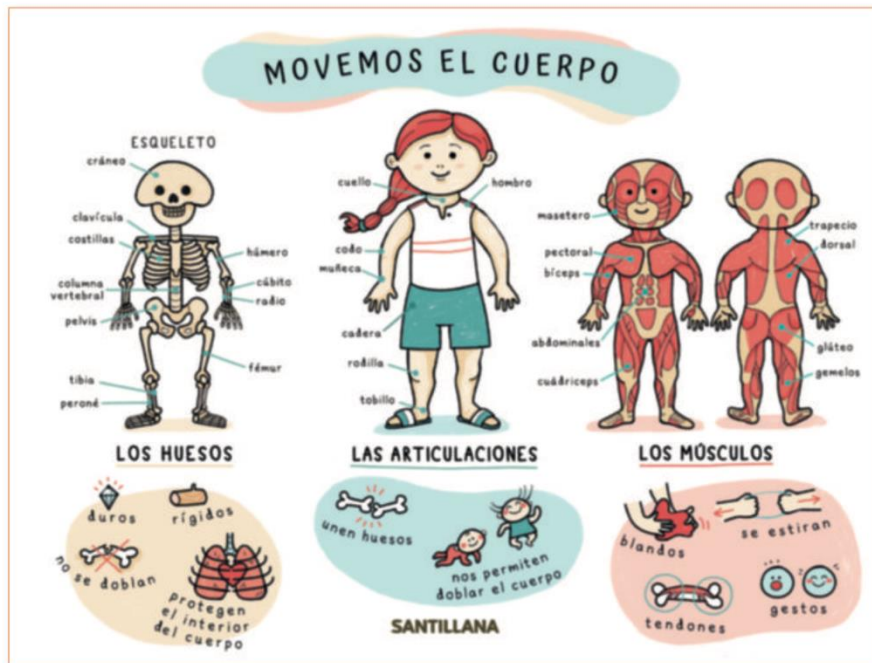


Lámina 3. Movemos el cuerpo



En el movimiento de nuestro cuerpo intervienen los huesos, los músculos y las articulaciones.

Los **huesos** son duros y rígidos y no se pueden doblar. Sirven para sostener y dar forma al cuerpo. Además, protegen otros órganos, como el corazón o el cerebro.

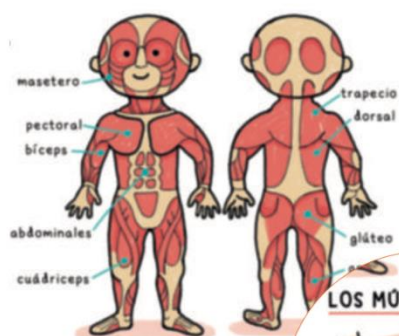
El conjunto de todos los huesos de nuestro cuerpo es el **esqueleto**.



Los huesos se unen entre sí en las **articulaciones**. Las articulaciones nos permiten doblar el tronco y las extremidades. Sin ellas, no podríamos movernos.

Tenemos varias articulaciones:

- En el **tronco**: el cuello, los hombros y la cadera.
- En los **brazos**: el codo y la muñeca.
- En las **piernas**: la rodilla y el tobillo.



Los **músculos** son blandos y elásticos, por lo que se pueden estirar y encoger sin romperse.

Los músculos se unen a los huesos por los **tendones**.

Los **músculos de la cara** nos permiten realizar los **gestos** con los que nos expresamos. También nos permiten abrir y cerrar la boca y los ojos, masticar...

Nombre _____ Fecha _____

❶ Marca lo que creas que contribuye al cuidado de la salud.

- ☐ Hacer deporte a menudo.
- ☐ Dormir diez horas diarias.
- ☐ Beber bastante agua.
- ☐ Jugar a menudo con la consola.

❷ Colorea lo que haces todos los días para cuidar tu cuerpo.



❸ Escribe el nombre de cada deporte donde corresponda.

fútbol

tenis

natación

baloncesto







